



Mi Universidad

**Cuadros
sinópticos.**

Nombre del Alumno: Rosa Isela Bautista Gómez.

Nombre del tema: Cuadros sinópticos.

Parcial: 2do parcial.

Nombre de la Materia: Enfermería comunitaria.

Nombre del profesor: Gabriela Priego Jiménez.

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería.

Cuatrimestre: 7mo cuatrimestre.

Salud ambiental

La salud ambiental está relacionada con todos los factores físicos, químicos y biológicos de una persona.

El área de salud ambiental tiene como objetivo investigar las prácticas de uso, manipulación, apropiación y explotación de los componentes ambientales, y su relación con los efectos que estos causan en la salud de las personas.

Está relacionado con los comportamientos relacionados con el entorno económico, social y la genética.

Factores ambientales que podrían incidir en la salud de las personas y/o animales; se basa en la prevención de las enfermedades y de la creación de ambientes saludables y propicios para la salud.

Se divide en:

Agua y saneamiento básico

Control de calidad del agua.

Sustancias y productos químicos
Entorno saludable

Impacto desde el cambio climático hasta la destrucción de la fauna y la flora y la contaminación del agua.
Hogar, educación, trabajo y comunidad.

Aire y salud

Mezcla de gases indispensables para la salud humana.

Minería y salud

Extracción, almacenamiento, transporte y transformación de los materiales.

Vecindad y fronteras

Interacción de personas, comunidades y poblaciones que habitan en una zona geográfica común, compartiendo de manera formal e informal, aspectos culturales, bienes y servicios, problemáticas, necesidades, capacidades y recursos en salud y ambiente

Zoonosis

Enfermedades infecciosas que se transmiten de los animales al hombre.

Cambio climático

Cambios estables y duraderos en el clima.

Problemas ambientales

Contaminación atmosférica

Efectos

- Efecto invernadero
- Deterioro de la capa de ozono
- La lluvia acida

Contaminantes primarios



Proceden de las combustiones o reacciones químicas.

Contaminantes secundarios



Interacción química entre contaminantes primarios y atmosfera.

Contaminación hídrica

Contaminantes físicos.



Residuos que emiten calor como los desechos nucleares.

Contaminantes químicos.



Residuos como metales pesados, mercurio, plomo.

Contaminantes biológicos.



Elementos microorganismos que provocan enfermedades.

El deterioro de ecosistemas naturales.
El agravamiento de las inundaciones.
La pérdida de suelo cultivable y de su fertilidad.

Contaminación acústica

Produce el ruido, sonido molesto e intempestivo.

Afecta la salud con trastornos fisiológicos y psicológicos.

Actualmente el Ser Humano está más expuesto a ruidos intensos, principalmente en ciudades.

Exceso de residuos sólidos.

- El crecimiento urbano.
- El desarrollo industrial descontrolado.
- La superpoblación humana,

Los residuos que vertemos al medio ambiente, sobrepasan la capacidad de auto purificación que tienen los ecosistemas

La pérdida de biodiversidad.

- Sobreexplotación de los recursos naturales. Eliminación de hábitats por urbanización.
- Introducción de especies provocando desequilibrio.
- Destrucción de los recursos naturales para fabricar. Contaminación con fertilizantes, pesticidas tóxicos.

La pérdida de biodiversidad supone, entre otras cosas, una disminución de la variabilidad en las especies y, por tanto, una mayor vulnerabilidad ante posibles cambios ambientales.

Carta de Ottawa

¿Qué es?

Es un documento elaborado por la Organización Mundial de la Salud, durante la primera Conferencia Internacional para la Promoción de la Salud, celebrada en Ottawa, Canadá. En 1986.

Los principios de Ottawa.

- Promocionar la salud. → Consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma.
- Prerequisitos para la salud. → Paz, educación, vivienda, alimentación, ecosistema estable, justicia social, equidad, renta.
- Promocionar el concepto. → Factores políticos, económicos, sociales, culturales, de medio ambiente, de conducta y biológicos intervienen en favor o en contra de la salud.
- Proporcionar los medios. → Igualdad de oportunidades, equidad sanitaria. Esto permite que la población pueda desarrollar al máximo una salud potencial, teniendo así un medio que la apoye, acceso a la información y poseer las aptitudes y oportunidades que la lleven a materializarse.
- Actuar como mediador. → Las estrategias y programas de promoción de la salud deben adaptarse a las necesidades locales y a las posibilidades específicas de cada país y región y tener en cuenta los diversos sistemas sociales, culturales y económicos.

Estrategias

- Elaborar políticas publicas saludables. → La salud de cada uno depende tanto o más que de las intervenciones de los sistemas sanitarios, de otros condicionantes sociales y colectivos, como la educación, o la distribución más justa de la riqueza
- Crear entornos saludables. → Porque la salud depende también de las condiciones de vida y de trabajo, del urbanismo y la vivienda.
- Reforzar la acción comunitaria. → Sin la participación activa de la ciudadanía, libre y emancipada, esta no se puede hacer responsable del control de la salud y de sus determinantes.
- Desarrollar las aptitudes profesionales → Para que los ciudadanos sean lo más autónomos posible y puedan libremente ejercer la responsabilidad necesaria para controlar mejor los factores que condicionan su salud.
- Reorientar los servicios sanitarios. → De modo que ofrezcan aquellos servicios que efectivamente mejoran la salud y que eviten el consumo inapropiado y los efectos adversos de la medicina.

Alimentación

Dieta correcta

- Completa. → Incluye alimentos de los 3 grupos del plato del bien comer.
- Equilibrada. → Los alimentos deben de estar en proporción adecuada.
- Variada. → Incluye alimentos distintos en cada una de las 3 comidas del día.
- Suficiente. → Debe aportar los nutrimentos que necesita cada persona según su edad y actividad que realiza.
- Inocua. → No debe causarnos daño, no debe de estar contaminada con microorganismos o materiales tóxicos.

Nutrimentos

- Proteínas → Forman y reparan tejidos, alimentos de origen animal, alimentos de origen vegetal (leguminosas).
- Carbohidratos. → Proporcionan energía, cereales, tubérculos, frutas.
- Grasas o lípidos. → Aportan energía, se recomienda no consumirlos en abundancia, aceites, ciertos vegetales y semillas.
- Vitaminas y minerales → Ayudan a tener un desarrollo saludable y prevenir enfermedades, frutas, verduras.

Plato del buen comer

Facilita la identificación de los tres grupos de alimentos (verduras, frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y proteínas de origen animal), la combinación y variación de la alimentación, la selección de los menús diarios con los tres grupos de alimentos y el aporte de energía y nutrientes a nuestro cuerpo.

Jarra del buen beber

Es una guía informativa que te muestra cuales son las bebidas saludables a la cantidad de líquidos que se recomiendan consumir al día, esta hará percatarse que algunas de las bebidas ingeridas durante el día son dañinas para el organismo.